

# いなほ三二通信



No. 104 2018年8月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

## 熱中症を防ごう



猛暑がつづいています。熱中症に気をつけてください。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。熱中症は、室内でも多く発生し、夜も注意が必要です。上手にエアコン・扇風機を使いましょう。

- ・ こまめに水分をとりましょう
- ・ 栄養と休息をとりましょう
- ・ 周りの人と声をかけ合いましょう
- ・ 暑くなる日は要注意



※ 熱中症を防ぐには…こまめな水分補給と暑さを避けること



### 熱中症予防のチェック☑

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

### 8月の行事予定

日	曜日	行事
8	水	子ども絵画教室①
9	木	子ども絵画教室②
17	金	ルンズカフェ『縁がわ』
21	火	昆虫のおはなし
22	水	子育てサロン



お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

# 8月事業のお知らせ

## 子育てサロン「つくしんぼ」 ～親子で友だちづくりしませんか？～

日時：8月22日（水）10時～11時30分  
場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室  
内容：自由遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など  
保健センターによる身体計測・育児相談  
春野児童センターによる親子遊び

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）ご参加をお待ちしています。



## オレンジカフェ『縁がわ』 ご参加をお待ちしています。

日時：8月17日（金）13時30分～15時30分  
場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース  
内容：ストレッチ体操・脳トレ・情報交換 他  
参加費：100円（茶菓代） （ピアノの生演奏あり）



## 夏休み子ども講座『絵画教室』事前申込者のみ

日時：①8月8日（水）10時～12時  
②8月9日（木）10時～12時

場所：七里公民館 レクホール

内容：夏休みの課題 作品制作 ～夏休みの絵を描こう～

講師：新井壽代 氏



## 夏休み子ども講座『昆虫のおはなし』事前申込者のみ

日時：8月21日（火）10時～12時

場所：七里公民館 レクホール

内容：昆虫の不思議な世界

講師：萩原 昇 氏 ・ 草間岳彦 氏



## 8月お休みのサロン等は、次のとおりです。

- 1 園芸サロン
- 2 ふれあい会食サービス
- 3 ふれあいうんどうサロンⅠ・Ⅱ・Ⅲ
- 4 ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう)
- 5 ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を歌おう)



## 七里ふれあいサロン（第25回）

＜オペラ歌手加茂下穂先生の歌とトーク＞  
ーちょっとオペラなコンサートー

日時：平成30年9月30日（日）13時～15時

会場：七里コミュニティセンター 多目的ホール

参加費：無料 募集人員：200名

※参加ご希望の方は、往復はがきで七里地区社協へお申し込みください。

締め切り：9月18日（火）必着



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

